



Fragen zur Ernährung während und nach der Schwangerschaft

Haben Sie Fragen?

Perspektive Thurgau
«Thurgau bewegt»
Schützenstrasse 15
Postfach 297
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 02 02
hello@thurgau-bewegt.ch
www.thurgau-bewegt.ch



Das Angebot wurde in der Klinik für Geburtshilfe am Universitätsspital Zürich unter dem Namen PEBS (Präventive Ernährungs- und Bewegungsberatung in der Schwangerschaft bis ein Jahr nach der Geburt) mit der Unterstützung von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich entwickelt.

Kantonales Aktionsprogramm
Thurgau bewegt

 Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Thurgau 

 **Perspektive**
Thurgau



Buggyfit – Bewegung und Spass für Sie und Ihr Kind

Kostenlose Ernährungsberatung

Gesunde und hochwertige Nahrungsmittel sind besonders wichtig.

Mutter und Kind benötigen eine ausgewogene Ernährung während und nach der Schwangerschaft.

Täglich begegnen wir unzähligen Ernährungsinformationen. Auf Verpackungen und in den Medien kursieren Empfehlungen, Ernährungswissen und neuste Trends. Aber welchen Quellen soll man glauben?

Besprechen Sie Ihr Ernährungsverhalten mit einer Fachperson und klären Sie alle Fragen.

Vereinbaren Sie einen Termin mit unseren Ernährungsberaterinnen in Ihrer Nähe:
www.essen-tg.ch

Die Ernährungsberatung ist kostenlos, da sie vom kantonalen Aktionsprogramm «Thurgau bewegt» finanziert wird.



- ✓ **Profitieren Sie von einer individuellen Beratung**
- ✓ **Stellen Sie Ihre Fragen zur Ernährung**
- ✓ **Erhalten Sie qualifizierte Antworten**

Kostenlose Buggyfit-Kurse

Sie möchten wieder in Form kommen und andere Mütter kennen lernen?

Tun Sie Ihrem Körper und Geist etwas Gutes und verbinden Sie den Spaziergang mit einem Training in der Gruppe.

Das Training ist so aufgebaut, dass Sie in 60 Minuten geschwächte Muskelpartien stärken und mit einer Ausdauerinheit ins Schwitzen kommen. Dazwischen ist immer wieder Zeit, um sich mit anderen Müttern auszutauschen und der Trainerin Fragen zum eigenen Körper zu stellen.

Finden Sie einen Kurs in Ihrer Nähe:
www.buggyfit-tg.ch

Die Buggyfit-Kurse sind kostenlos, da sie vom kantonalen Aktionsprogramm «Thurgau bewegt» finanziert werden.



- ✓ **Profitieren Sie und Ihr Kind von Bewegungskursen an der frischen Luft**
- ✓ **Trainieren Sie Kreislauf, Kraft und Beckenboden**
- ✓ **Lernen Sie andere Mütter kennen und tauschen Sie sich aus**